

Öffnungszeiten:

Mo + Mi 07:30 - 21:00 Uhr  
Di, Do, Fr 08:00 - 21:00 Uhr  
Sa 13:00 - 17:00 Uhr  
So & Feiertage 09:00 - 14:00 Uhr

# Kursplan

Rückfragen: 07303 / 901 78 75



WOLF

Fitness & Gesundheit

**Montag**

**Dienstag**

**Mittwoch**

**Donnerstag**

**Freitag**

**Samstag**

**Sonntag**

**Latino**

16:00 - 16:50

Koordination  
Ausdauer

**bellicon HEALTH®**

17:00 - 17:40

Mobilität  
Koordination  
Stabilität

**Bodyart**

18:00 - 18:50

Kraftausdauer  
Stabilität  
Mobilität

**Athletic Power**

19:00 - 19:50

Kraftausdauer  
Stabilität  
Koordination

**Hatha-Yoga**

17:00 - 17:50

Mobilität  
Koordination  
Ausgleich

**Bauch, Beine, Po**

18:00 - 18:50

Kraftausdauer  
Koordination  
Stabilität

**Indoor Cycling**

19:00 - 19:50

Ausdauer  
Kraftausdauer

**Latino**

9:00 - 9:50

Koordination  
Ausdauer

**Jumping®**

18:00 - 18:50

Ausdauer  
Kraftausdauer

**XCO**

19:00 - 19:50

Kraftausdauer  
Stabilität  
Mobilität

**Faszien-Yoga**

17:00 - 17:50

Mobilität  
Koordination  
Ausgleich

**Indoor Cycling**

18:00 - 18:50

Ausdauer  
Kraftausdauer

**Bauchkiller**

19:00 - 19:25

Kraftausdauer  
Stabilität

**Jumping®**

19:30 - 20:20

Ausdauer  
Kraftausdauer

**Bauch, Beine, Po**

18:00 - 18:50

Kraftausdauer  
Koordination  
Stabilität

